

Sobre la inteligencia emocional durante una pandemia¹

Christopher Rim.

[Mientras las universidades han implementado medidas para el aprendizaje remoto continuo y las oficinas para el trabajo remoto en un esfuerzo por combatir la pandemia mundial de coronavirus, la gestión de las emociones puede volverse especialmente difícil, en momentos tan inciertos como éste que provocan ansiedad]

En el episodio del 13 de abril de *Unlocking Us with Brene Brown*, Brown habla con el Dr. Marc Brackett, director del Centro de Inteligencia Emocional de Yale y autor de *Permiso para sentir: Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER*². A lo largo de su conversación honesta, personal y, a menudo, divertida, definen la inteligencia emocional (EQ) y por qué ahora es más importante que nunca entender qué es y cómo puede ayudar tanto a los adultos como a los niños a comprenderse mejor a sí mismos, a su entorno y unos a otros.

Brown comienza con lo básico, preguntando a Brackett; ¿Qué son las emociones y por qué importan? Brackett define a los sentimientos como "una experiencia central, pero la emoción ... es más granular, más específica". Las emociones a menudo tienen diferentes causas de fondo: "La ira tiene que ver con injusticia, la decepción con expectativas insatisfechas". Esto puede ser un descubrimiento para la mayoría, pero la investigación ha demostrado que la mayoría de las personas no son capaces de identificar las causas de sus emociones y cómo regularlas. Desde 2006, Brown y su equipo han realizado investigaciones pidiendo a las personas que escriban nombres

¹ Selección de fragmentos y traducción del artículo publicado por Forbes el 24 de abril de 2020, disponible en <https://www.forbes.com/sites/christopherrim/2020/04/24/bren-brown-and-marc-brackett-on-emotional-intelligence-during-a-pandemic/>

² Traducción castellana del original, *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Sociedad Thrive*. [N. del T.]

de emociones que puedan reconocer en sí mismas y en los demás. Sorprendentemente, tres es la media de la cantidad de emociones que las personas pueden identificar en sí mismas y en los demás; típicamente “mal”, “triste” y “alegre”. La investigación de Brown refleja la de Brackett, cuyos hallazgos demuestran que las personas no están en contacto con sus emociones y si lo están, no cuentan con las herramientas apropiadas para regularlas.

[...]

Brown y Brackett plantean una pregunta aguda que es posible que muchos de nosotros no nos hagamos con regularidad; si no estamos en contacto con nuestras emociones, **¿estamos siendo auténticos con las personas que más amamos?** Brown identifica la necesidad humana fundamental como "ser visto, conocido y amado". Pensemos en las relaciones que tenemos con las personas que nos rodean y en lo que saben sobre sus propias emociones y cómo regularlas. Es posible que estos temas no sean los primeros que salgan a la luz en las conversaciones durante la cena o en las reuniones con amigos. Pero tanto Brown como Brackett estarían de acuerdo en que nosotros, como sociedad, debemos llegar a un punto en el que podamos comprender nuestras emociones y las de los demás, por nuestro propio bien y el de nuestros seres queridos.

Uno de los primeros pasos para identificar las emociones y de dónde provienen es comprender mejor nuestras historias personales. Brackett explica cómo la mayor parte de nuestro diálogo interno negativo proviene de los adultos que nos rodearon cuando crecimos. Explica que, cuando indagas en tu historia y piensas por qué te hablas a ti mismo de la forma en que lo haces, es posible que descubras el hecho de que un ser querido te decía lo mismo cuando eras pequeño. Como señala Brown, "gran parte de la emoción es biografía".

[...]

Identificar emociones no es suficiente. Es importante comprenderlas y saber por qué son importantes [...] Brackett continúa discutiendo las cinco razones por las que comprender las emociones es importante:

1. **Las emociones afectan nuestra capacidad de prestar atención.** Brackett comparte su propia historia y cómo al crecer, anhelaba amistades, amor y seguridad. Quería "llegar a casa sin ser acosado ni herido". Los estudiantes pueden sentirse identificados con la historia de Brackett y cómo la vivencia de diferentes emociones en la etapa escolar afectaba su capacidad para prestar atención a las tareas o al estudio para los exámenes. Por ejemplo, leer las noticias sobre la situación mundial actual puede provocar ansiedad y depresión. Es posible que un estudiante no quiera o no pueda trabajar en su tarea de cálculo inmediatamente después de leer las noticias. Eso es natural y normal. Debemos reconocer que nuestra emoción es el vínculo con nuestra capacidad de prestar atención.
2. **Las emociones afectan nuestra toma de decisiones.** Como afirma Brackett, nos gusta pensar que somos criaturas racionales. Cita un estudio que realizó con maestros en el que los asignó al azar para que estuvieran de buen y mal humor. Luego, los maestros calificaron exactamente el mismo trabajo, y los resultados mostraron que había diferencias significativas entre las calificaciones otorgadas por unos y otros. Cuando se les preguntó, "¿cree que la manera en que se sintió haya influido en la forma en que evaluó ese ensayo?" El 90% de los profesores participantes respondió que no. Lo admitamos o no, nuestras emociones tienen un impacto significativo en la forma en que abordamos y tomamos decisiones. De hecho, reconocer que las emociones juegan un papel muy importante en nuestro funcionamiento ejecutivo puede ayudarnos a tomar mejores decisiones y más informadas.

3. **Las emociones afectan nuestras relaciones** . Aunque es difícil darse cuenta todo el tiempo, "en su forma más simple, las emociones son señales para acercarse o evitar". Brackett explica: "Incluso nuestras emociones faciales mandan una señal a los demás, ya sea para que se acerquen a nosotros o nos eviten. Entonces, es importante considerar cómo comunicamos nuestras emociones a través de nuestras expresiones, incluso en formas de las que no somos conscientes. Debemos preguntarnos, ¿estamos comunicando a los demás que su acercamiento es bienvenido o que deben evitarnos? ¿Estamos comunicando nuestras emociones de alguna manera que obstaculiza nuestra capacidad para establecer y mantener relaciones?"
4. **Las emociones impactan nuestra salud física y mental.** Las emociones y la forma en que las procesamos están indisolublemente ligadas a nuestro bienestar y salud en general. En un estudio de educadores, Brackett encontró que "la cultura y ambiente en sus escuelas estaban altamente correlacionados con su ansiedad, estrés y sentimientos negativos", lo que también se correlacionaban con su salud mental, sueño e IMC³
5. **Las emociones afectan nuestro desempeño y creatividad.** Brackett ha trabajado con varios CEOs y afirma que quieren a personas que sean "flexibles, personas que ... sean inspiradoras" y personas que tienen habilidades que no se enseñan en las escuelas. Aunque trabajar en nuestro EQ sólo para ser contratados en una empresa *Fortune 500* puede no ser el objetivo final, está claro que nuestro sistema educativo tiene fallas fundamentales en la forma en que aborda la formación estudiantil más allá de lo académico. Brackett afirma que, "tenemos que" repensar la educación para asegurarnos de a) que a nuestros educadores se les enseñe la ciencia de las emociones y b) que nuestros niños adquieran estas habilidades empezando en pre-escolar y hasta cualquier otro nivel. Nuestro sistema educativo y la sociedad se basan

³ Índice de Masa Corporal. [N. del T.]

en altas calificaciones escolares y puntajes altos en pruebas tradicionales de inteligencia y conocimientos académicos para otorgar admisión a las universidades prestigiosas; sin embargo, al hacerlo, no se presta suficiente atención a la inteligencia emocional. Bromea comentando que algunos de sus estudiantes en la Universidad de Yale dirían que para entrar "No se necesitaba inteligencia emocional", a lo que él responde, "bueno, la vas a necesitar para salir".

Para ayudar a otros a identificar y comprender sus emociones, Brackett y su equipo han desarrollado el método RULER. El primer paso para aplicar el método RULER es darse el "permiso para sentir". No existen los "malos sentimientos", explica, y es importante permitirse sentir todas las emociones [...]

Así es como se puede aplicar el método RULER:

Reconocer las emociones; en uno mismo —a través del propio cuerpo y mente— y en el otro —en su rostro, cuerpo y voz. Esto resulta especialmente difícil, principalmente, porque hemos sido entrenados para fingir, reprimir o ignorar nuestros sentimientos y, además, porque a menudo confundimos un comportamiento con un sentimiento. Gritar, por ejemplo, puede ser un síntoma de vergüenza, pero otros podrían percibirlo como ira. Es importante preguntarse, ¿qué emociones puedo reconocer en mí mismo y en los demás? [...]

Comprender [Understand] las emociones implica conocer las consecuencias y las causas de nuestros sentimientos. Repasemos nuestro ejemplo de identificación de la diferencia entre la decepción y la ira. La comprensión de las emociones a menudo ocurre de manera categórica. Si eres padre y estás observando que alguno de tus hijos te grita que te odia porque no podrá visitar a un amigo, debes comprender que la causa subyacente es probablemente la decepción; por lo que deberías responder regulando su decepción, no castigándolos por su ira. Es posible que comprender las emociones no sea algo natural al principio, y es importante comprender que está bien si no puede comprender la totalidad de las emociones.

Etiquetar [Label] correctamente el sentimiento es igualmente importante. Uno debe preguntarse y decidir si está *enojado* o *enfurecido* o quizás, *irritable*. Quizás estés sintiendo las tres cosas. Aquí es importante ser granular, explica Brackett, y prestar atención a los matices.

Reconocer, comprender y etiquetar adecuadamente una emoción son habilidades clave para comprender nuestra experiencia y cómo nos sentimos. Pero, ¿qué hacemos con estos sentimientos? Aquí es donde *expresar* y *regular* tus emociones resulta clave.

Expresar sentimientos exige la presencia de alguien que quiera escucharte. Hay barreras raciales, culturales y de poder que dificultan este paso. Según Brackett, dos tercios de los jóvenes en Estados Unidos no sienten que algún adulto los apoye en sus escuelas y muchos niños sienten lo mismo en casa. Si no hay nadie del otro lado para recibir los sentimientos que alguien expresa, no hay entonces razón para expresarlos. Es importante aprender a construir y mantener las relaciones que se tienen con los demás para apoyarse uno mismo y a nuestros seres queridos a expresar emociones.

Regular las emociones no implica supresión, represión o negación (hacer eso impide superarlas). "Las emociones reprimidas son metastásicas, no benignas". Regular las emociones significa evitar que el sentimiento se apodere de ti y propiciar su aceptación.

La aplicación del método RULER será diferente para cada quién [...] Sin embargo, está claro que aplicar los componentes del método RULER y estar en contacto con tus emociones puede beneficiarte a ti y a las relaciones que mantienes con los demás.

Si eres estudiante, padre, amigo, compañero o cualquier combinación de los cuatro, la cuarentena es un momento especialmente importante para aprender las habilidades de RULER [...]